

Mass Tip: Close Your Eyes

When I was a deacon, a classmate approached me after Mass one day. He had served as deacon for that Mass and preached the homily. "Hey," he said angrily, "you fell asleep during my homily today!" In response, I proved he was wrong by giving him the outline of his homily. "Then why were your eyes closed?" he asked. The reason, I explained, was the best Mass trick I have ever learned: closing my eyes. I wasn't sleeping; closing my eyes actually helped me pay attention at Mass.

As our parish continues to grow, the pews are fuller at Mass. Since we are human, more people means more potential distractions. How often at Mass have you spent more time pondering the tattoo of the guy in front of you than you have spent praying? Or watching that lady furtively pick her nose (again)? Or admiring the adorable baby in front of you? Or feeling dizzy by the waves of toddler movement that sweep across the pews at 9 a.m. Mass? Or noticing that family arriving late, just like every week? Or being scandalized by someone whose choice of attire is not appropriate for Mass, if anywhere? We are easily distracted creatures, even the most disciplined among us, and the "squirrel brain" is hard to tame.

A perfect example of this: the time after Holy Communion. After receiving Our Lord, we return to our pew. It is a moment in which we are called to intense and intimate prayer. Jesus is so close to us. Yet, what often happens? We return and watch the people walking past us. We stare out the window. We check our phone. Then, as the priest purifies the vessels, we blankly stare at him, wondering if he could hurry it up a little bit. How easy it is to lose that sublime opportunity to pray.

I'm not judging you here. In fact, I am just like you. But, during my many years of participating in Mass from the pew, I learned a secret: close your eyes. When we do, we block out so much sensory stimulation. Our mind is less occupied, less assaulted. Our heart calms down. And, joyously, something tremendous happens: we begin to pray. And that makes a world of difference. Don't believe me? Give it a try today and close your eyes at Mass!

- Fr. Clayton

Consejo para la Misa: Cierra los Ojos

Cuando era diácono, un compañero de clase se me acercó un día después de la misa. Él había ejercido de diácono en esa misa y había dado la homilía. "Oye", me dijo enojado, "¡te quedaste dormido durante mi homilía de hoy!" En respuesta, le demostré que se equivocaba mostrándole el esquema de su homilía. «Entonces, ¿por qué tenías los ojos cerrados?», preguntó. La razón, le expliqué, era el mejor truco para la misa que he aprendido: cerrar los ojos. No estaba durmiendo; cerrar los ojos, de hecho, me ayudaba a prestar atención durante la misa.

A medida que nuestra parroquia sigue creciendo, los bancos están más llenos durante la misa. Como somos humanos, más gente significa más posibles distracciones. ¿Cuántas veces en la misa has pasado más tiempo pensando en el tatuaje del tipo que está frente a ti que rezando? ¿O viendo a esa señora hurgarse la nariz a escondidas (otra vez)? ¿O admirando al adorable bebé que está frente a ti? ¿O sintiéndote mareado por las oleadas de movimiento de los niños pequeños que recorren los bancos en la misa de las 9 de la mañana? ¿O notando que esa familia llega tarde, igual que todas las semanas? ¿O escandalizándote por alguien cuya vestimenta no es apropiada para la misa, ni siquiera para ningún otro lugar? Somos criaturas que se distraen fácilmente, incluso para los más disciplinados entre nosotros, es difícil de domar nuestra mente siempre inquieta.

Un ejemplo perfecto de esto: el momento después de la Sagrada Comunión. Después de recibir a Nuestro Señor, regresamos a nuestro banco. Es un momento en el que estamos llamados a una oración intensa e íntima. Jesús está tan cerca de nosotros. Sin embargo, ¿qué sucede a menudo? Regresamos y observamos a la gente que pasa a nuestro lado. Miramos por la ventana. Revisamos nuestro celular. Luego, mientras el sacerdote purifica los cálices, lo miramos sin pensar en nada, preguntándonos si podría apurarse un poco. Qué fácil es perder esa oportunidad sublime de orar.

No te estoy juzgando aquí. De hecho, soy igual que tú.

Pero, durante mis muchos años de participar en la misa desde el banco, aprendí un secreto: cierra los ojos. Cuando lo hacemos, bloqueamos gran parte de la estimulación sensorial. Nuestra mente está menos ocupada, menos agobiada. Nuestro corazón se calma. Y, afortunadamente, ocurre algo extraordinario: comenzamos a orar. Y eso marca una gran diferencia. ¿No me crees? ¡Pruébalo hoy mismo y cierra los ojos durante la misa!

- P. David

